

# ダイエットに有効な 運動方法とは？

ダイエットには、食事療法と運動療法が大切です。  
それがわかっても続けられないのが運動療法です！  
そこで、運動がどこの部分に効いているのか？、運動の種類  
はどのように選択したらよいのか？など、運動する理由を明  
らかにして、取り組みみできると継続できるかもしれません  
そのような疑問に答える講座です！

11月30日(木) 14:00～14:40

※13:50から受付を開始します

2F健康増進室

参加費：無料 先着：8名

予約方法はこちら

受付にて予約を承っております。  
診察券のご提示をお願いいたします。